



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo

Elaboración De Kéfir De Leche

Nota: Elaborar kéfir de leche mediante fermentación láctica utilizando gránulos de kéfir, identificando los cambios fisicoquímicos básicos y reconociendo su importancia nutricional y funcional.

Tiempo de Preparación:

Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	Lt.	Leche entera.	
20/40	grs.	Gránulos de kefir de leche.	
		Utensilios:	
		Frasco de vidrio con tapa.	(De 1 L).
		Colador de plástico o acero inoxidable.	
		Cuchara de plástico .	(O madera).
		Termómetro/pH metro .	(O tiras de pH).
		Etiqueta y marcador.	



#	Preparación:
1	Lavar y desinfectar el frasco de vidrio.
2	Colocar los gránulos de kéfir en el frasco.
3	Añadir la leche a temperatura ambiente.
4	Cubrir el frasco (sin cerrar herméticamente) para permitir la salida de gases.
5	Dejar fermentar durante 24 horas a temperatura ambiente.
6	Observar cambios en olor, textura y separación de suero.
7	Una vez finalizada la fermentación, colar el kéfir para separar los gránulos.
8	Conservar el kéfir obtenido en refrigeración.
9	Lavar los gránulos y reutilizarlos en un nuevo lote.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo

Elaboración De Kéfir De Agua Saborizada

Nota: Elaborar kéfir de leche mediante fermentación láctica utilizando gránulos de kéfir, identificando los cambios fisicoquímicos básicos y reconociendo su importancia nutricional y funcional.

Tiempo de Preparación:

Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	Lt.	Agua potable.	
40/60	grs.	Azúcar mascabado.	(O azúcar de caña)
20/30	grs.	Nódulos de kéfir de agua.	
		Fruta fresca o deshidratada.	(Limón, fresa, piña, manzana, jengibre, hierbabuena, etc.) Cantidades al gusto.
		Utensilios:	
		Frasco de vidrio con tapa.	
		Colador de plástico o acero inoxidable.	
		Cuchara de plástico .	
		Termómetro/pH metro.	
		Botellas de vidrio con tapa hermética.	(Para segunda fermentación).
		Etiqueta y marcador.	



#	Preparación:
1	Primera fermentación: 1. Lavar y desinfectar el frasco de vidrio. 2. Disolver el azúcar en el agua potable. 3. Añadir los nódulos de kéfir de agua. 4. Cubrir el frasco (sin cerrar herméticamente). 5. Dejar fermentar a temperatura ambiente durante 24 a 48 horas. 6. Observar burbujeo, aroma y ligera turbidez.
2	Segunda fermentación: 1. Colar la bebida para separar los nódulos. 2. Transferir el líquido a botellas de vidrio. 3. Añadir fruta, jugo natural o hierbas seleccionadas. 4. Cerrar herméticamente y dejar fermentar de 12 a 24 horas. 5. Refrigerar para detener la fermentación.